Aromathérapie et sommeil

Par le Docreur Lionnel Michat

1.l'aromathérapie

L'aromathérapie tire ses facultés curatives du monde des plantes, mais au lieu d'utiliser la plante tout entière, elle n'en emploie que l'huile essentielle. Cette puissante substance aromatique se trouve logée dans les racines, feuilles, tiges, fleurs, ou fruits d'une plante.

L'obtention d'une huile essentielle de qualité thérapeutique est un processus délicat car elle doit répondre à différents critères: la certification botanique (le genre et l'espèce de la plante), l'origine géographique qui caractérise sa composition biochimique particulière, le mode de culture, l'organe distillé et le mode d'extraction. On parle d' huiles essentielles chémotypées. Trop de produits sont commercialisés sans grande précision sur la qualité et la provenance et ne conviennent donc pas à l'utilisation thérapeutique

Ces huiles obtenues principalement par distillation à la vapeur d'eau à basse pression, ont un pouvoir de pénétration extraordinaire : elles passent en quelques secondes dans la peau puis dans le sang et vont stimuler des zones bien précises avant de s'éliminer totalement de l'organisme. Et ceci contrairement aux huiles de synthèse qui sont des substances inertes mais odorantes.

Il est important que les huiles essentielles soient pures et de qualité pharmaceutique . De par sa structure physico-chimique une huile essentielle à plusieurs propriétés thérapeutiques. Ces qualités seront optimisées (synergie et potentialisation) dans des associations d'huiles essentielles appelées complexes.

En psycho-aromathérapie, leurs arômes influencent les terminaisons nerveuses olfactives en degré défini comme une classification de sons. Il y a les octaves d'odeurs comme on connaît les octaves de musique. Les odeurs ont des résonances spécifiques et percutantes. Les huiles essentielles sont ainsi transportées jusqu'au cerveau et conditionnent nos humeurs et nos émotions.

Nos huiles essentielles ont été choisies pour leur bonne tolérance cutanée.
Toutefois il est nécessaire de tenir compte des intolérances, ou allergies à l'un des composants.
Ne pas avaler sans avis spécialisé surtout en cas d'antécédents de gastrite ou d'ulcère gastro-duodénal.
La prudence s'impose chez le nourrisson, les jeunes enfants.
Elles sont contre-indiquées chez la femme enceinte.
L'application directe de produit non dilué sur les muqueuses nasales, anales, génitales est déconseillée. Ne pas utiliser sur les muqueuses oculaires.
Il est impératif de respecter les doses prescrites et le mode d'emploi..
Eviter une utilisation prolongée sans avis spécialisé.
En cas de brûlure de la peau, laver à l'eau savonneuse puis rincer et appliquer une préparation adoucissante.
Ces produits, sans aucun additif de synthèse, sont issus de plantes poussant au sein d'une forêt vivante et préservée.
Les analyses biologiques, en particulier par chromatographie à haute performance, faites systématiquement, permettent de définir la composition biochimique de chaque huile essentielle, et seules celles qui répondent au contrôle de qualité pharmaceutique garantie sont commercialisées. Le laboratoire pharmaceutique malgache qui les produit, utilise des matières premières rigoureusement naturelles, contrôlées Ecocert .

Huiles essentielles : 100% pures, naturelles et biologiques
Les flacons d'huiles unitaires ou de complexes sont de 10 ml avec compte-gouttes et teintés pour

protéger les huiles essentielles de la lumière.
Les huiles de massage sont présentées en flacons de 140 ml en plastique spécial appelé PET.

2. L'aromathérapie et le sommeil

Les différentes insomnies ont le plus souvent pour origine des troubles, liés au stress ou associés à des problèmes de modification de l'horloge biologique.
- l 'angoisse et l'anxiété entraînent des palpitations, des sueurs, des tremblements, de la fatigue, des contractures musculaires et des difficultés d'endormissement.
- les dérèglements de l'horloge biologique provoquent plutôt des réveils nocturnes et des réveils précoces.

L'aromathérapie peut vous aider.
Les huiles essentielles les plus efficaces pour lutter contre les insomnies et le stress sont :

- **ylang-ylang** (*Cananga odorata, fleurs)* : régulateur nerveux et cardio-vasculaire, équilibrant.
- **ravintsara** *(Cinnamomum camphora, feuilles)* : anti-viral, tonique physique et cérébral.
- **hélichryse** (*Helichrysum gymnocephalum, feuilles)* : régulateur endocrinien, anti-inflammatoire.
- **citronnelle** (*Cymbopogon citratus, feuilles)* : calmant.
- **géranium** (*Pelargonium roseum, feuilles*) : stimulant général.

Les solutions aromatiques :
– les frictions :
- appliquer le soir, sur les tempes, le plexus solaire et l'intérieur des poignets, 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang ou d'un complexe relaxant et masser lentement pour faire pénétrer le mélange. Les huiles essentielles sont préférentiellement à utiliser diluées dans de l'huile végétale (moringa, tournesol, soja, noisette, avocat, amande douce..).

- les massages
- masser les muscles para vertébraux de la nuque et du dos ainsi que de la plante des pieds avec une préparation à base d'huile végétale contenant 5 à 15% d'huile essentielle d'hélichryse et de ravintsara, afin d'obtenir une relaxation physique et psychique.

- **les bains**
- prendre, 2 fois par semaine, un bain relaxant en versant dans l'eau du bain 8 à 15 gouttes d'ylang-ylang (relaxation psychique)ou d'un complexe relaxant ravintsara-hélichryse (relaxation physique et psychique). Ne pas rester dans ce bain plus de 20 minutes.

- la diffusion :
- dans la chambre diffuser un mélange calmant à base d'huile essentielle d'Ylang-ylang mais sans dépasser 20 minutes et avant le coucher.

- la prise orale :
- les huiles essentielles peuvent être ingérées après le conseil d'un spécialiste. Toutefois il est nécessaire de choisir des huiles de qualité, chémotypées et 100% pures, naturelles et biologiques.

L'huile essentielle d'ylang-ylang est à privilégier, utilisée seule ou mélangée avec d'autres huiles essentielles formant ainsi ce qui est appelé un « complexe ».

Pour les problèmes d'angoisse et d'anxiété : HE ylang-ylang, HE géranium

Pour les dérèglements de l'horloge biologique : HE ylang-ylang, HE ravintsara, HE citronnelle.

Les huiles essentielles peuvent être associées à des séances de réflexologie, de massages, de luminothérapie et permettent d'obtenir des résultats plus complets.